ISTRAŽIVANJE STRES NA RADNOM MJESTU

Josip Novak

Rujan, 2026

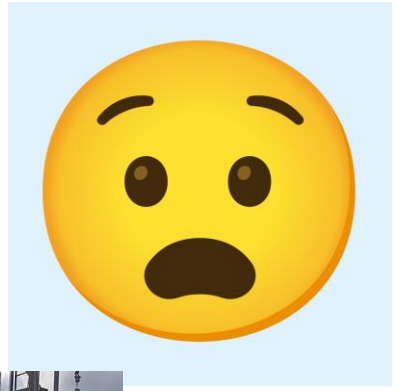






STRES NA RADNOM MJESTU

Značajne promjene oko opterećenosti radnika u radu, ne samo fizičkog već i psihičkog.



Razvoj tehnološkog alata i **sofisticirano** upravljanje alatom.

Vođenje radnika, nadzor radnika, educiranje radnika.







Psihosocijalni faktori (niska plaća, nesigurnost posla, neizvjesnost, norme, međuljudski odnosi)



Sve to utječe na negativni učinak radnika

Nezadovoljan, iscrpljen, nemotiviran radnik je OPASAN radnik



PROCJENA PSIHOSOCIJALNIH RIZIKA

U procjeni je korišten alat od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Tako je i korišten i upitnik.

Tijekom popunjavanja upitnika dolazi do razilaženja shvaćanja radnika naročito:





NEDOSTATAK PODRŠKE SURADNIKA

ZAHTJEVI RADA

MEĐULJUDSKI ODNOSI

NEDOSTATAK PODRŠKE NADREĐENOG

	ZAHTJEVI RADA	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Različiti ljudi na poslu zahtijevaju od mene obavljanje radnih zadataka koje je teško međusobno uskladiti.	1	2	3	4	5
2.	Imam nedostižne vremenske rokove.	1	2	3	4	5
3.	Moram raditi jako intenzivno.	1	2	3	4	5
4.	Moram zanemariti neke radne zadatke jer imam previše posla.	1	2	3	4	5
5.	Nemam dovoljno stanki za odmor.	1	2	3	4	5
6.	Primoran/a sam raditi prekovremeno.	1	2	3	4	5
7.	Moram raditi jako brzo.	1	2	3	4	5
8.	Imam nerealne vremenske rokove.	1	2	3	4	5

	NEDOSTATAK PODRŠKE NADREĐENOG	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Dobivam jasnu povratnu informaciju za posao koji radim.	5	4	3	2	1
2.	Mogu se osloniti na svog neposrednog nadređenog da će mi pomoći s problemom vezanim uz posao.	5	4	3	2	1
3.	Mogu razgovarati sa svojim neposrednim nadređenim o nečemu što me uzrujalo ili naljutilo u vezi posla.	5	4	3	2	1
4.	Dobivam podršku u slučaju emocionalno zahtjevnog posla.	5	4	3	2	1
5.	Dobivam ohrabrenje na poslu od neposrednog nadređenog.	5	4	3	2	1

	NEDOSTATAK PODRŠKE NADREĐENOG	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Dobivam jasnu povratnu informaciju za posao koji radim.	5	4	3	2	1
2.	Mogu se osloniti na svog neposrednog nadređenog da će mi pomoći s problemom vezanim uz posao.	5	4	3	2	1
3.	Mogu razgovarati sa svojim neposrednim nadređenim o nečemu što me uzrujalo ili naljutilo u vezi posla.	5	4	3	2	1
4.	Dobivam podršku u slučaju emocionalno zahtjevnog posla.	5	4	3	2	1
5.	Dobivam ohrabrenje na poslu od neposrednog nadređenog.	5	4	3	2	1

	MEĐULJUDSKI ODNOSI	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Izložen/a sam uznemiravanju u obliku nepristojnih riječi ili ponašanja.	1	2	3	4	5
2.	Postoji nesloga ili napetost među kolegama.	1	2	3	4	5
3.	Izložen/a sam maltretiranju na poslu.	1	2	3	4	5
4.	Odnosi na poslu su napeti.	1	2	3	4	5

UPITNIK

- ☐ Rad sa strankama
- ☐ Monotoni rad, jednoličnost zadataka
- ☐ Neusklađenost posla za znanjima, vještinama, kompetencijama
- ☐ Rad na normu
- ☐ Vremenski rokovi/vremenski pritisci
- ☐ Mentalno opterećenje (koncentracija, pažnja, donošenje odluka)
- ☐ Visok stupanj odgovornosti (za ljude, imovinu)
- ☐ Emocionalni zahtjevi posla (izloženost emocionalno uznemirujućim situacijama, problemima drugih ljudi..)
- ☐ Preveliko radno opterećenje
- ☐ Premalo radno opterećenje
- ☐ Radni raspored
- ☐ Neravnoteža profesionalnog i privatnog života
- ☐ Kvaliteta komunikacije unutar firme
- ☐ Kvaliteta rukovođenja

- ☐ Smjenski rad/noćni rad
- ☐ Terenski rad
- ☐ Rad na daljinu, rad od kuće
- ☐ Nedostatak mogućnosti za profesionalni razvoj (npr. edukacije)
- ☐ Nedostatak mogućnosti za napredovanje
- ☐ Vrsta ugovora
- ☐ Plaća
- ☐ Uznemiravanje na radnom mjestu (verbalno, seksualno)
- ☐ Nasilje na radnom mjestu (verbalno, fizičko)
- ☐ Mobbing
- ☐ Nepredvidljivost u radu/ mogućnost izvanrednih događaja
- ☐ Uvjeti radne okoline (buka, svjetlo..)
- ☐ Neadekvatna radna oprema

2.5. Nat-4

RAZINA STRESA	NISKA		UMJERENA		POVIŠENA		VISOKA	
1 2 3 4 5 (niska, umjerena, povišena, visoka – razina stresa)	KOL	%	KOL	%	KOL	%	KOL	%
ZAHTJEVI RADA			7	70	3	30		
MEĐULJUDSKI ODNOSI	2	20	6	60	2	20		
KONTROLA U RADU			3	30	7	70		
NEDOSTATAK PODRŠKE NADREĐENOG	1	10	5	50	4	40		
NEDOSTATAK PODRŠKE SURADNIKA	3	30	5	50	2	20		
RADNA ULOGA	7	70	2	20	1	10		
NEUPUČENOST U PROMJENE	2	20	3	30	4	40	1	10
SKALA NESIGURNOSTI POSLA	2	20	5	50	3	30		
UKUPNI PROSJEČNI REZULTAT			8	80	2	20		2,63

VJEROJATNOST:

Prosječni rezultat predstavlja mjeru *vjerojatnosti* izloženosti psihosocijalnim rizicima na radnim mjestima. Prosječni rezultat očitava se unutar 3 kategorije vjerojatnosti.

Malo vjerojatno	prosječni rezultat < 3
Vjerojatno	prosječni rezultat između vrijednosti 3 i 4
Vrlo vjerojatno	prosječni rezultat ≥ 4

POSLJEDICE (VELIČINA POSLJEDICA – ŠTETNOSTI)

Veličina posljedice računa se prema postotku odgovora u kategoriji *posljedica A.*

Malo štetno	odgovor A > 70% radnika
Srednje štetno	odgovor A između 50 i 70% radnika
Izrazito štetno	odgovor A< 50% radnika

	KOLIČINA	POSTOTAK %
A	2	20
B	7	70
C	1	10

Vjerojatnost	Veličina posljedice (štetnosti)		
	Malo štetno	Srednje štetno	Izrazito štetno
Malo vjerojatno	Mali rizik	Mali rizik	Srednji rizik
Vjerojatno	Mali rizik	Srednji rizik	Veliki rizik
Vrlo vjerojatno	Srednji rizik	Veliki rizik	Veliki rizik

2.5.1. Analiza kategorija izvora stresa

70% radnika su u umjerenoj razini stresa zbog zahtjeva rada
60% radnika su u umjerenoj razini stresa zbog međuljudskih odnosa
70% radnika su u povišenoj razini stresa zbog kontrole rada
50% radnika su u umjerenoj razini stresa kod nedostatka podrške nadređenog
50% radnika su u umjerenoj razini stresa kod nedostatka podrške suradnika
70% radnika su u niskoj razini stresa zbog radne uloge
40% radnika su u povišenoj razini stresa zbog neupućenosti u promjene
50% radnika su u umjerenoj razini stresa kod nesigurnosti za radno mjesto

Matrica rizika:

Mala vjerojatnost + izrazito štetno= SREDNJI RIZIK

2 PROVEDBA ISTRAŽIVANJA

- Istraživanje je provedeno od 24.10.2024 do 13.11.2024. od strane Josip Novak.
- U ovom Istraživanju su bili uključeni svi zainteresirani radnici Remonta koji su prisustvovali kratkoj prezentaciji o stresu na radu i na način što su ispunili upitnik.
- Upitnik se sastoji od dva dijela, prvi je sastavljen od 7 kategorija izvora stresa na radu s pripadajućim pitanjima. U upitniku se nalazi skala nesigurnosti posla kao mjera posebnog rizika. Drugi dio sa pitanjem „Što predstavlja najveći izvor stresa na poslu" daje radniku da se samostalno izjasni o subjektivno najizraženijem izvoru stresa na radnom mjestu. Na kraju upitnik sadrži mjere posljedica koje radnici mogu doživjeti kao rezultat izloženosti.
- Dobiveni rezultati interpretiraju se na: vjerojatnost, posljedice i matricu rizika.

ANKETIRANJE RADNIKA



Anketiranje je provedeno s grupama radnika od 5 do 7 radnika na svakom postrojenju.

1. Objašnjenje cilja ankete (potreba za objektivnim podacima)
2. Prolaženje svih točaka ankete, pojašnjavanje.

U istraživanju je anketirano ukupno 74 radnika.

Za kvalitetne podatke, treba puno truda i vremena.

ZAKLJUČAK

- Stres je svakodnevno prisutan kod svih radnika. Svaki radnik se nosi sa stresom na svoj način. Radnici prolaze razne posljedice od stresa kao emocionalne reakcije, fizičke reakcije, ponašajne reakcije. Kada radnik radi pod utjecajem stresa, isti postaje neproduktivan što se odražava na posljedice za radnu organizaciju. Također postaje opasan za svoje zdravlje i život kao i za kolege koji rade sa njime.
- Radnici pod utjecajem stresa postaju umorniji, dekoncentrirani i ravnodušni prema svojim zadacima u radu.
- Izračunom je dobiveno da su radnici u Remontu u niskoj razini stresa, te je procijenjen mali do srednji psihosocijalni rizik. Međutim kod nekih radnika se ističu i visoke razine stresa.
- **Analizom podataka uočio sam sljedeće**:
- Na postrojenju 1 najviše je radnika izloženo stresu zbog zahtjeva rada.
- Na postrojenju 2 najviše radnika je izloženo stresu zbog narušenih međuljudskih odnosa.
- Na postrojenju 3 te u 4 najviše radnika izloženo stresu zbog kontrole rada
- U operativi najviše radnika izloženo je stresu zbog toga što nemaju podršku nadređenog i nedostaje međusobna suradnja suradnika
- Na postrojenju 4 te u operativi najviše radnika je izloženo stresu zbog neupućenosti u promjene.
- Zbog gubitka posla zabrinuto je oko 50% radnika na svim remontnim postrojenjima osim na postrojenjima 2 i 3 gdje je ta zabrinutost niža te iznosi oko 30% radnika.

ZAKLJUČAK

KOD UZROKA STRESA istaknuto je sljedeće:

- Na većini remontnih postrojenja rad na normu i pritisci, te vremenski rokovi.
- Na nekim postrojenjima je preveliko preopterećenje
- Na nekim postrojenjima izostaje kvalitetna komunikacija na postrojenju
- Kod nekih je kritika na kvalitetu rukovođenja
- U operativi je istaknut nedostatak mogućnosti za profesionalni razvoj (npr. edukacije)
- Na većini je u manjem postotku po posadama istaknut Nedostatak mogućnosti za napredovanje
- Kod SVIH radnika je uzrok premala primanja
- Na većini postrojenja je uzrok neadekvatna radna oprema

- Zbog tehnološkog procesa i organizacije radi se u smjenama na terenskom radu. Radnici rade na poslovima povećane opasnosti i opterećeni su srednjim fizičkim naprezanjima. Sve to su realni uzroci stresa, međutim da su primanja veća, radnici bi se lakše nosili sa stresom.

HVALA NA PAŽNJI!!!